

A1 Studieren leicht gemacht – mental gesund lernen und leben

Gremium: Bundesvorstand
Beschlussdatum: 23.04.2023
Tagesordnungspunkt: 8.1. Inhaltliche Anträge

Antragstext

1 Der Alltag von Studierenden ist nicht immer leicht. Entgegen der weit
2 verbreiteten Vorstellung der Gesellschaft, das Student*innenleben sei ein wilder
3 Mix aus Party, Freizeit und ein bisschen Uni, ist das Studieren nicht immer
4 leicht und ganz oft drängt sich der Studiumsstress in den Lebensmittelpunkt.
5 Dabei erfahren Studierende Hoch- und Tiefpunkte, manche haben einen
6 Studiumsbezug andere nicht. Dies ist erstmal ganz normal, jedoch hat sich die
7 mentale Gesundheit der Studierenden seit dem Anfang der Corona Pandemie merklich
8 verschlechtert. Zuerst wurden die Studierenden sich selbst überlassen, sollten
9 sich in Verzicht üben, solidarisch für die Gesellschaft eintreten und im
10 Homeoffice noch mehr lernen als vorher. Die Erwartungen während der Pandemie
11 waren hoch. Nachdem alles mit einem Ruck wieder geöffnet wurde und das Leben
12 außerhalb der eigenen vier Wände wieder begann, nahm der Leistungsdruck leider
13 nicht ab. Viele Studierende sind überfordert gewesen, nun wieder die Uniaufgaben
14 und das Sozialleben unter einen Hut zu bringen.

15 Es blieb die Frage: Geht es allen oder doch nur mir so?

16 Studieren ist schon lange nicht mehr so entspannt, wie es einmal war. Diese
17 Veränderung merken wir nicht nur durch immer größeren Prüfungsumfang, längere
18 Hausarbeiten oder einen höheren Anspruch. Wir merken diese Veränderung auch in
19 dem psychischen Gesundheitszustand bei uns und unseren Kommiliton*innen. Eine
20 Umfrage des fzs während der Hochphase der Coronapandemie hat gezeigt, dass es um
21 die mentale Gesundheit vieler Studierenden nicht gut steht.

22 Es braucht dringend eine repräsentative Studie, die empirische Daten zur
23 psychischen Gesundheit von Studierenden in ganz Deutschland erhebt. Wir müssen
24 die Entwicklung der mentalen Gesundheit von Student*innen verfolgen und über die
25 nächsten Jahre und Jahrzehnte Daten erheben, die dabei helfen, die
26 Studiensituation zu verbessern. In den USA gibt es solche Studien schon länger,
27 diese zeigen zum Teil gravierende Zustände auf.

28 Das deutsche Studiensystem muss sich ändern – weg von immer mehr Druck und
29 schweren Aufgaben hin zu einem unterstützenden System, welches den Studierenden
30 hilft, die Hilfe wollen. Studieren in Deutschland muss inklusiver werden und
31 auch für Menschen erträglich sein, denen es schwer fällt, ihren Verpflichtungen
32 nachzukommen, weil sie dem künstlich aufgebauten Druck nicht standhalten können.
33 Es benötigt Räume in der Universität, in denen sich die Studierenden öffnen
34 können, über ihre Probleme und Nöte sprechen können und auch gehört werden.
35 Dafür sind mehr Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen-Stellen an den
36 Universitäten und in den Studierendenwerken von immenser Bedeutung.

37 Es braucht zudem mehr und bessere Beratungsangebote an den Universitäten und
38 auch eine Evaluation des Hochschulsystems im Allgemeinen. Nur durch eine mental
39 gesunde Studierendenschaft kann sich auch eine gesunde Gesellschaft entwickeln.
40 Wir müssen früh damit anfangen, den Druck, der aufgrund von vielen Faktoren auf
41 unserer Gesellschaft lastet, zu minimieren. Gleichzeitig dürfen wir nicht

42 lehren, dass das Leben nur aus Stress und Arbeit besteht, sondern aus Spaß und
43 Freude und schönen Erlebnissen.

44 Wir fordern:

- 45 • Bundesweite Studie die sich mit der mentalen Gesundheit von Student*innen
46 beschäftigt und eine regelmäßige Erhebung gewährleistet
- 47 • mehr Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen-Stellen an den
48 Universitäten und Studierendenwerken, sowie kürzere Wartezeiten für die
49 Erstberatung
- 50 • eine Evaluation der Studienbedingungen an allen Universitäten in Hinblick
51 auf die Studierbarkeit und den Umfang der Studiengänge

Begründung

erfolgt mündlich